GALLETAS DE AVENA

2 Bananas maduras
1 taza de avena
2 cucharadas de granola
Aceite

Paso:s:
En un bol unir las bananas pisadas, la avena y la granola. Unir todo cono la mano y luego hacer unas bolitas. Ya teniendo la asadera en aceite, colocar las bolitas en la asadera, aplanarlas y hornear durante 20 minutos.

NOTA:
Hay que darlas vueltas y que queden doraditas.

GALLETITAS DE GARBANZO

250 grs. de harina de garbanzo
½ lt. de agua
3 cucharadas de aceite de oliva al ras
sal marina,
condimentos a gusto
Harina integral

Pasos
En un bol se coloca la harina de garbanzo, sal y aceite. Usando un batidor de mano agregar de a poco el agua. Seguir batiendo hasta tener una masa homogénea. Dejar descansar en la heladera con un papel film o una bolsa unos 15/20 minutos, en la mesada espolvoreamos con harina integral. Se tira la masa con un palo o botella, se corta con corte de galletas ya teniendo la asadera aceitada. Se introduce en el horno con una temperatura de 180° a 200° (Hay que darlas vuelta cuando están doraditas.)

PATÉ DE LENTEJA

200g. de lentejas cocidas
1/2 diente de ajo
1/4 de cebolla
1 cucharita de aceite de oliva o girasol
Una pizca de sal marina
Jugo de limón (ponga a gusto)

Pasos:
Dejar las lentejas una noche en remojo. Enjuagar y cocinar hasta que estén blandas (suelen ser de rpida cocción), dejar enfriar. Luego en la minipimer se colocan todos los condimentos hasta que quede una pasta.

QUESO DE PAPA

1 Papa chica
1 cucharadita de levadura nutricional
1/2 Ajo
Sal al gusto
1 Cucharada de aceite de oliva
Pizca de pimienta negra
3 cucharadas de agua

Pasos:
Lavar y cortas la papa a hervir hasta que este cocida. Una vez cocida (y en caliente)poner en la licuadora las tres cuchada del agua de la cocción; el ajo, sal la pimienta, la levadura y el aceite. Licuar hasta, obtener una textura homogénea, cremosa. Listo.
NOTA: Para pizza, chipa, hamburguesas, para lo que quieras.

Consultas por Instagram: @puertavegana

Puerta Vegana

Recetario para una dieta alternativa